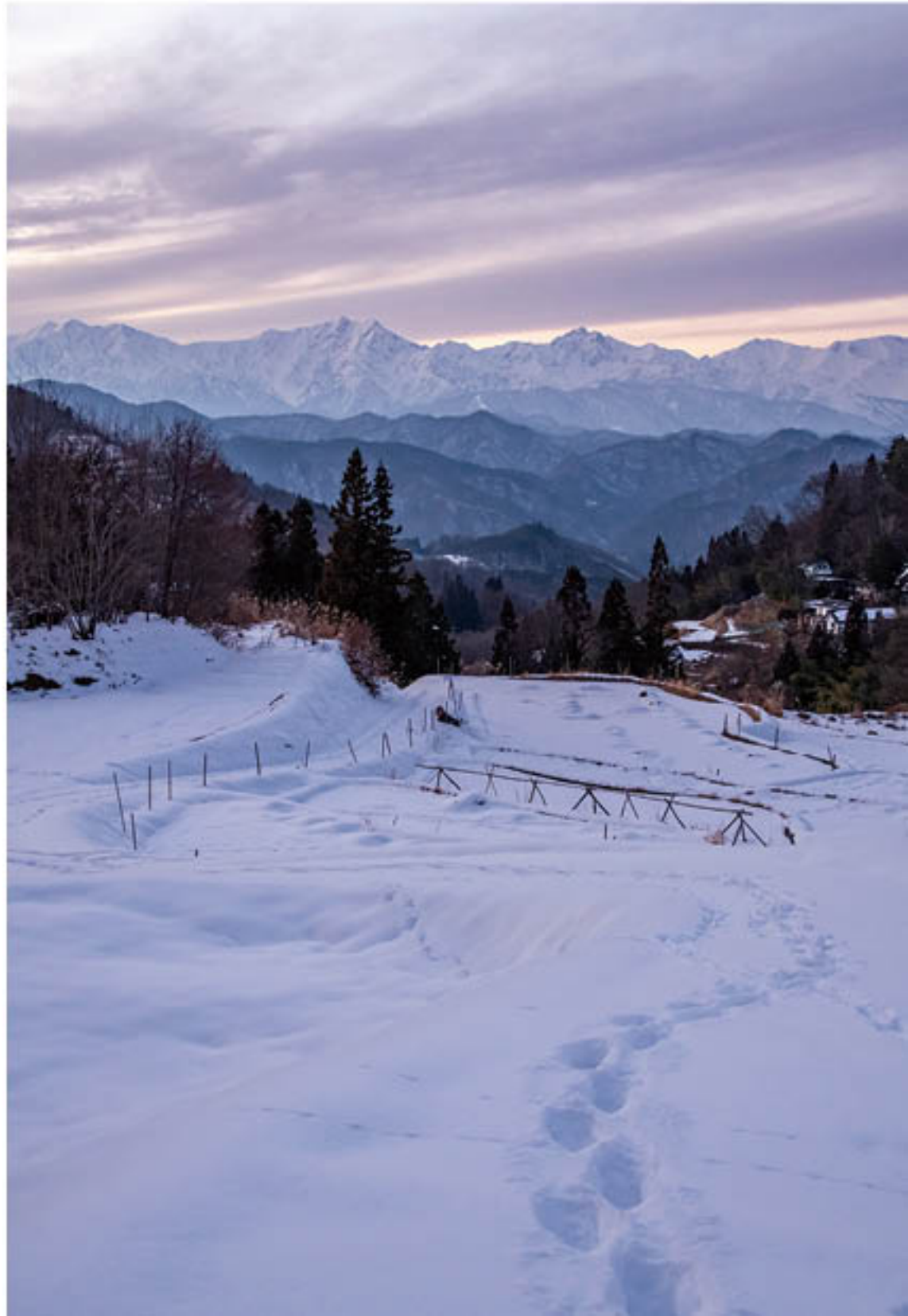


# EverGreen

エバーグリーン

特集  
より便利に・快適にJA金融窓口を  
ご利用いただくために



## 運命だったと思っっているんだ

えのきたけ・夏秋キュウリ生産者 滝澤 市郎さん



滝澤さん(62)は、若穂・真島で「えのきたけ」「夏秋キュウリ」を栽培し、38年目を迎えます。就農のきっかけは、父からの事業継承。病気で会社を退職した父が、自営で働ける仕事を求め、当時盛んだった「えのきたけ栽培」に着手。しかし工場を建てたものの、病気を理由に一人では経営が難しいと、滝澤さんに白羽の矢が立ちました。「当時は、えのきたけ。って食べ物があることすら知らなかったけど、まあ、親の力になれるなら良いかな」と仕事を辞めて就農します。えのきたけ栽培の紹介者であり生産者でもある叔父に学び、初年度は3万本の出荷と順調なスタート。ただ、「遊びたい盛りなのに生き物相手だから休みがなかったのが印象に残っている」と苦笑いします。

平成に入り、きのこ価格が下落傾向となり、滝澤さんはその煽りを受け、30代を目前に①事業拡大、②転職、③品目転換という選択肢に頭を悩ませます。選択の後押しとなったのは、設備業者からの「栽培室のワンルーム化により増産ができる。休みが取れる」との提案。設備投資による①事業拡大を選び、生産量を3万本から12万本へ、さらに15万本へと拡大します。

「栽培にこだわっているのはなくて…借入があるから、とにかく必死で夢中だった」と滝澤さん。事業を拡大した時には、作業時に発生する粉末により気管支喘息を発症してドクターストップ。また、さらに規模拡大をはかった年には、きのこ価格が市場全体で大きく下落し、加えて設備投資額が当初の見込み額よりも大幅に増えて借入に苦勞。極めつけには、不安と過勞から胃潰瘍を発症

し入院を余儀なくされるなど、本人曰く「苦勞するばかりで、波乱万丈だった」と顔をしかめます。ただ、「大変」なことも多くありましたが、病気は平癒し、きのこ価格は、下落の翌年に2年連続で上昇したことで経営が安定。「運が良かったと思うし、農業をやっているってことが、運命。だったとずっと思っている。やらされている感があって、面白いか楽しいとかはなかったけど、嫌ではなかったかな」。

今後の目標は「ない」と笑いますが、一昨年、次男が後継ぎとして就農したことから「俺と同じ苦勞はさせたくはない」と、「安定経営」をめざしています。

「俺も1年、2年目は何が何だか分からなかったけど、3年、4年、5年と経つと面白くなってきて、石の上にも3年。ってやつで…3年経てば形になってくるもんだと思う。俺は、やらなきや。って先入観があったけれど、若い人には自由な選択肢でやっていってもらいたい」と、農業を担う次世代への思いを語ります。



出荷目前のえのきたけ

氏名(年齢)：滝澤市郎さん(62)

営農地域：若穂・真島

栽培品目(種類)：えのきたけ(40万本)、夏秋キュウリ(30アール)

主な出荷先：JA共通所 取引業者

農作業協業者：本人、息子、従業員

## 令和6年の五穀豊穡を“だるま”に祈願

JAは1月12日、流通センター・共選所の「だるま入魂式」を篠ノ井のグリーンパレスで開催しました。令和6年の「五穀豊穡」と「生産目標額の必達」を祈念するとともに、新たな年の農業生産へ意欲を高め、意思結集をはかろうと企画したものです。生産者代表とJA役職員が「目標必達」の鉢巻きを身に着け、代表者が決意表明をするとともに、10体のだるまに黒々とした目を入れました。

栗林組合長は、生産者の生産努力に感謝と敬意を表するとともに、「行政や地域と連携しながら、JAがいかに地域の農業を支えていけるか、生産者のみなさんと地域の農業を真剣に考える年にしていきたいと思います」と令和6年の抱負を述べました。



生産者が願いを込めて入魂

## 生産者代表の決意表明



田中慶太果実専門委員長

「グリーン長野の生産者・職員が“束”になってこの困難な状況を一歩一歩乗り越えていきましょう。」



武田国守野菜花き専門委員長

「農家が安心して栽培できるような品目選定や指導をJAにお願いし、新しい年が良い年になるようにしていきましょう。」



坂田毅彦きのこと専門委員長

「品質の安定化、消費者に求められる生産など、攻めの生産と販売を考えていかなければなりません。ぜひ、JAの幅広い支援をお願いします。」

## A・コープ直売所 令和6年の営業をスタート



福箱を買い求める来店客

A・コープ3店舗は1月2日から令和6年の営業をスタートしました。2日は、直売コーナー「グリーンスマイル」にA・コープ直売会員が出荷した農産物、また、JAまごころ商品券やエコープマーク品などが入った「福箱」がズラリと並び、開店を待ちわびる来店客を迎えました。

出荷に訪れた生産者は「去年は農産物が霜やひょうに遭うし、夏の暑さで良いものがなかなか出荷できなかった。今年こそは災害がなく出荷できる年になってほしい」と願いを込め、品物を並べていました。

来店客は、「今年はぜひ福箱で当たりをひいて良いスタートを切り、直売所でたくさん買いものをしたい」と話しました。

目次

Green Spot	2
Green Topics	3
Special Issue 特集	5
Member's Power	10
健康長寿学	11
農力アップ塾	12
今月のオススメ!	14
JAポスト	16
Green Information	18

今年の特集



## 第11回フォトコンテスト「道はつづく」

表賞 広報誌エバーグリーン採用賞  
撮影者 増田 恵  
撮影地 大岡  
撮影月 1月  
講評 (フォトコンテスト審査員)

雪の上に続く足跡が印象的な作品です。田畑に沿って下る道は山間の集落へと続き、その向こうに遠く北アルプスが連なる風景は、冬の厳しさと同時に彫刻を感じます。

## 広報誌の表紙が決定

JAは1月23日、「第12回フォトコンテスト」の審査会を開きました。「写して残そう“農業”」をテーマに、農業・農村風景や農産物を写した季節感のある作品を募集し、25人から103点の応募がありました。

審査は全日本写真連盟や写真家などが厳正に審査。結果、宮崎彩佳さんの「曾祖母と曾孫の育中」が最優秀賞に輝きました。

審査員長を務めた唐木専務は「広報誌の表紙を飾り、組合員みなさんに農業の魅力を感じていただければ嬉しい」と話しました。

審査会で選ばれた作品は、本誌3月号より、各月の表紙を飾る予定です。



審査員が厳正な審査をすすめる会場

## せん定技術を学ぶ



果樹生産部会では1月中、「せん定」の講習会を各部会・支部・地区ごとに開きました。

もも部会では「篠ノ井流大草仕立て」のせん定講習会を1月19日に篠ノ井のほ場で開催。生産者25人が出席しました。

「篠ノ井流大草仕立て」は、品質・作業効率向上へJA営農技術員と生産者によって考案された樹づくりの方法。定年帰農者や広い面積を持つ若手生産者など、経営・労力に合わせて取り入れられています。

会場では、営農技術員が仕立て方の基本や考え方を説明するとともに、実演して技術を伝えました。



実演を巡りて技術を学ぶ

## ステップアップをめざして



営農販売部は1月20日、営農センターで「グリーン農業講座」の最終回の講義と閉講式を行いました。受講生15人が出席。受講生は、長野農業農村支援センター職員を講師に「土づくり」について学び、年間の講義を振り返りました。

閉講式では、営農技術員がさらなる営農技術の習得・向上をめざすための各種セミナーの紹介や生産部会への加入を推進。同部神戸営農指導課長は、「この講座を機に農業に興味を持っていただき、ステップアップして各種セミナーに進んでもらいたい」と呼びかけました。



真剣に土の性質を学ぶ受講生



グリーンコネクト先のJA情報をお届けします

### 近江 ふれあい委員のつどいを開催

グリーン近江は1月26日、「ふれあい委員のつどい」を開催し、各支店・出張所管内の地元理事、ふれあい委員、女性総代、同JA役職員ら計132人が集いました。同JAでは、2010年から各支店・出張所管内の正・准組合員や総代、女性部員等を「ふれあい委員」として選出し、意見を支店運営に取り入れ、各支店ならではの活動に取り組んでいます。活動の総決算として、年に一度「ふれあい委員のつどい」を開催しており、2支店の代表がこの一年の取り組みの成果を発表しました。

また、第2部では農業研究者の篠原信氏に「そのとき、日本は何人養える？」をテーマに講演いただきました。



取り組み成果を発表する代表者

より便利に・快適に

# JA金融窓口をご利用いただくために

JAでは、昨年より「支所金融取扱窓口再編成」に取り組んでおります。組合員・地域のみなさまにはご迷惑をおかけする場面もございますが、ご理解を賜っておりますことに、心より御礼を申し上げます。

今回の特集は、支所窓口を快適にご利用いただくためのポイントをご案内いたします。春は支所窓口も混雑いたしますが、できる限りみなさまに「便利」に「快適」にJAをご利用いただけますよう努めてまいりますので、ご理解と、ますますのご利用をお願い申し上げます。



## 支所金融取扱窓口再編成とは

支所金融取扱窓口再編成は、組合員とJAをつなぐ拠点を維持しながら、金融業務の効率的な運営と、経営の安定化をはかることを目的に、20支所のうち12支所の金融窓口業務を地区の基幹となる支所に移行するものです。今回の再編成は、複数の支所が一つの支所内で営業を行う「ランチインランチ」という方式をとっています。



**ご安心ください** 組合員・ご利用者さまによる通帳やカードの変更お手続きは**不要**です

ランチインランチにより、組合員・ご利用者さまが現在お持ちの貯金通帳・証書、キャッシュカード等の支所名、店舗番号、口座番号に変更はなく、これまで通りにご利用いただくことができます。



**ご安心ください** 支所は**なくなりません!**

ランチインランチの方式をとることにより、支所をなくすことなく営業をしております。なお、移行後の拠点は、混乱を避けるために、「よりそい店」として「〇〇店」と呼称しています。



## 支所金融取扱窓口再編成の進捗状況

支所金融取扱窓口再編成は、令和5年10月より開始いたしました。令和6年1月末の時点で7支所の金融窓口業務を基幹となる支所(母店)に移行し、移行後の拠点は、「よりそい店」として営業しています。

### 【金融窓口業務移行済の拠点】

よりそい店	移行先
川柳、信里、共和	篠ノ井支所
松代東、寺尾	松代支所
青木島、真島	更北支所

### 【今後の移行スケジュール】

移行日	移行対象	移行先
3月18日(月)	更府支所	信田支所
	御厨支所	中津支所
4月22日(月)	大岡支所	信田支所
6月17日(月)	塩崎支所	篠ノ井支所
7月16日(火)	綿内支所	若穂支所

対する回答を含め、改めてご案内いたします。

## よりそい店にもATMを設置しています！

「よりそい店は、ATMもなくなった」というお声もいただきますが、金融窓口業務移行後も、よりそい店にATMを設置しております。



### ATMでできる！ お手続きアレ・コレ

JAのATMは、キャッシュカードや通帳にてお預入れ、お引き出し、通帳記入、残高照会のほか、暗証番号の変更、定期貯金のお預入れ、税金・公共料金等の払込など様々なお手続きが可能です。

#### お引き出し

キャッシュカードを使用して、口座から現金を引き出すことができます。

#### 残高照会

キャッシュカードまたは通帳を使用して、口座の残高を照会できます。

#### お振込み

キャッシュカードまたはローンカードを使用して、お振込みができます。

#### お振替え

キャッシュカードまたはローンカードと通帳を使用し、現金を引き出すことなく簡単にカード口座から通帳口座へ資金の移動ができます。



#### 暗証番号変更

キャッシュカードまたはローンカードの暗証番号変更ができます。

#### 税金・料金払込(ペイジー)

ペイジーマークのある納付書や払込書は、キャッシュカードでATMから税金や公共料金などの払込みができます。

#### お預入れ

通帳またはキャッシュカードを使用して、口座に現金のお預入れができます。

#### 通帳記入

通帳にお取引内容をご記入できます。

#### 定期貯金(お預入れ)

総合口座通帳または定期貯金通帳で定期貯金のお預入れができます。積立式定期貯金通帳で積立式定期貯金のお預入れができます。定期積金通帳で定期積金の掛込みができます。

#### 定期貯金(満期解約予約)

総合口座通帳にお預入れの定期貯金を満期日に自動継続せず、元金とお利息を普通貯金に入金するよう予約することができます。

### ポイント — 硬貨が使える！ —

当JAのATM※は平日(AM9:00～PM5:00)であれば「硬貨」が使えます！

※病院(緑ノ井・松代・若穂)に設置のATMは紙幣に限りません。



ご安心  
ください

操作が不安な方は、お気軽によりそい店・支所窓口の担当にお申し出ください。操作方法をご案内いたします。

## 移行先に限らず一部のお手続きがどの支所でも可能です

「よりそい店の金融にかかるお手続きは、移行先でしかできないのではないかと」のお声をいただきますが、移行先に限らず、金融窓口業務を行う支所であれば、当JAのどの支所でもできるお手続きもございます。

### 金融を取り扱う支所であれば、どの支所でもできる お手続きアレ・コレ

#### お引き出し(出金・払戻し)

当JAにお口座をお持ちの方で、お届け印と通帳をお持ちの上、伝票をご記入いただくことによって、どの支所でもお引き出しが可能です。

#### お預入れ(入金)

当JAにお口座をお持ちで、印鑑と通帳をお持ちの上、伝票をご記入いただくことによって、どの支所でもお預入れが可能です。

#### 定期性貯金・積金の受入・解約

当JAにて定期性貯金・積金をお持ちの方で、お届け印と通帳(証書)をお持ちいただくことによって、どの支所でも受入・解約が可能です。

ATM・インターネットバンクでも簡単にできるお手続きもありますので、あわせてご利用ください！

お手続きの内容(金額)によって、ご本人確認書類のご提出が必要となる場合がございます。お手続きは必ずご本人さまがご来所いただきますようお願い申し上げます。

例年、2月末から4月にかけて、各種団体さまのお手続きが増え、窓口が混雑する場合があります。また、支所金融取扱窓口再編成により、一部支所ではご利用者さまが増え、他の金融機関同様にお待ちいただく時間が発生しております。支所窓口では、円滑な対応に努めてまいります。組員・ご利用者さまにご協力をお願いする点がございますので、なにとぞご理解を賜りますようお願いいたします。

## 順番にご案内しております

篠ノ井支所

松代支所

更北支所

### ● 篠ノ井支所・松代支所・更北支所では、支所入口に「発券機」を設置しております

お手続き内容をお選びいただき、発券機にて券を発行いただきまして、お待ちください。また、お待ちいただく際に、お手続きに必要な帳票が分かる場合には、該当の帳票をご記入の上お待ちいただきますと、お手続きがスムーズです。

### ● 発券機を設置していない支所につきましては、

該当の帳票をご記入の上、窓口にご提出ください。

記入する帳票が分からない場合や、入出金以外のお手続きにつきましては、窓口にお申し出ください。



## 帳票の記入をお願いいたします

主なお取引の帳票は、ご記入スペース・窓口前にご用意しております。ご記入いただいてから窓口にお持ちいただきますと、お待たせするお時間を短縮することができますので、ご協力をお願いいたします。

### ご出金(払戻請求書)

当JAにお持ちのお口座から「ご出金」する場合に記入します

### ご入金(入金申込書)

当JAにお持ちのお口座に「ご入金」する場合に記入します

### お振込み(振込依頼書・同支所内宛)

当JAにお持ちのお口座から、同支所のお口座に振込みする際に記入します

### お振込み(振込依頼書・他行宛)

当JAにお持ちのお口座から、当JA他支所または他金融機関にお振込みする際に記入します

### 両替(両替依頼書)

お持ちの現金を両替する場合に記入します

### 定期性貯金・積金

### 公共料金のお支払い

定期性貯金・積金の口座開設・受入や公共料金のお支払いについては、**内容によって帳票が異なります**ので、窓口でお渡ししております。

# 団体等の代表者(会計等)変更のお手続きにご協力ください

2月末から4月にかけては、地区の団体など団体等の代表者(会計等)変更のお手続きが増えています。窓口の混雑緩和に向け、次の点にご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。なお、窓口にお越しいただく際には、お時間に余裕をもってご来所いただけますと幸いです。

## 書類を記入いただく方

団体等の代表者(会計等)の変更の場合、

- 変更前(以下、旧。)
- 変更後(以下、新。)

の、それぞれの方に、書類にご記入をいただきます。

**<ご注意>** 新の方が旧の方に記入内容を聞き取り、旧の方の分もご記入いただく事例もありますが、誤記等の不備等が発生する場合も多くあります。このため、支所窓口では、それぞれの方にご記入いただくことをご案内しております。

## お手続きについて

お手続きをいただく際には、お二人で、もしくは、必ず**新**の方が、団体等の支所へお越しいただくことが必要です。ご来所時には、次の書類をお持ちください。

- 新代表者(窓口来所者)の本人確認書類(運転免許証、パスポート等)
- 団体等の通帳・証書
- 団体等のお届け印
- 団体等の規約等(規約もしくは定款や総会議事録など)



## 書類の事前のお渡しについて

混雑緩和のため、事前に書類をお渡ししています。

**【支所】** 団体等の代表者(会計等)変更の際には、事前に書類を支所まで取りにきていただき、ご記入の上、ご来所いただきますとスムーズです。書類は、旧・新いずれの方が取りに来ていただいてもお渡し可能です。

**【よりそい】** よりそい店でも書類をお渡しできるほか、記入方法をご説明することが可能です。なお、書類提出(お手続き)は、RTSを使用し、一部のお手続きを承ることも可能ですが、金融を取り扱う窓口において確認が必要な場合が発生することがあるため、金融を取り扱う窓口にお持ちいただくとスムーズです。

**【郵送】** 書類は事前に郵送でもお届けすることができます。郵送を希望される場合には、支所またはよりそい店にお問い合わせください。なお、お電話では、団体名やお電話口のお客様の個人情報(氏名や住所)などを伺います。団体名が記載された通帳をお手元にご用意いただいた上で連絡をいただけますとスムーズです。



## 団体等のキャッシュカードについて

各種団体におきましても、法人同様にキャッシュカードを発行することができます。

キャッシュカードを発行していただくと、入金・出金などをJAのATMで行えるため、支所窓口にてお待ちいただくこともなく、また、土・日・祝日についてもJAのATMにてお手続きができます。

発行につきましては、支所窓口にて承りますので、お申し付けください。

ただし、発行の際には次の条件にご留意ください。

- 代表者がキャッシュカードの管理を行うことが条件です。
- キャッシュカードの利用範囲は、JAのATMに限られ、他金融機関やコンビニATMではご利用いただけません。
- 団体へのキャッシュカード発行は、「法人用ICカード規定」が適用され、偽造カードや盗難カードの被害は保証されません。
- 代表者が変更となった場合には、暗証番号変更のお手続きが必要です。

☆くわしくは、支所窓口にてご確認ください。

## 団体の代表者変更時にいただくお声に回答いたします



旧の代表者の住所(電話番号)が分からないので教えてください。

代表者の変更届け出は4月1日などの年度初日や、団体の設立日、変更の切替日でなければならないか。



支所窓口では、団体の代表者さまや団体の構成員であっても、他の方の住所や電話番号などの個人情報をお伝えすることはできません。ご理解ください。



代表者さまなどが切り替わるまで(年度初日など)に変更いただくことが望ましいですが、ご都合により、新たなお取引が発生するまでに変更される団体さまもあります。お客様のご都合により、お時間に余裕のある時にお手続きください。なお例年、年度初日はお手続きが集中しており、支所窓口が混雑いたしますので、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。



## ご確認ください

団体の代表者(会計等)の変更手続きの際によくある事例をお伝えします。ご提出いただく書類に不備があると、組合員・ご利用者さまに余計なお手間・お時間をおかけしてしまうこともありますので、なにとぞ次の点にご確認ください。

## 記入箇所が違う

新・旧それぞれの方が記入する箇所は決まっています。記入見本をお渡ししますので、お間違いにご注意ください。

## 誤記入に訂正印がない

誤記入があった場合、誤記入箇所にご重線を引いた上、お届け印にて訂正印をいただく必要があります。



## 持ち物を忘れる

届出事項変更時には、**新**の方の本人確認書類(原本)が必要です。また、団体の印鑑のほか、**新**の方ご本人の印鑑も必要となる場合がありますので、お持ちください。

## ご本人が来ていない

届出事項の変更時には、**ご本人**(団体等の場合、**新**の方)のご来所が必要です。配偶者やご家族の方がご来所いただくことがありますが、必ずご本人さまのご来所ください。

届出事項変更届

グリーン長野農業協同組合 届中

0年 0月 0日

〒 000-0000 市 000-0000-0000

おとこ 長野市000000

おなまえ 〇〇自治会 代表〇〇〇〇

次のとおり届出事項を変更しますのでお届けします。

変更事項 (印で記入してください)	お届印 (共通・個別)	住所 (自宅・ご滞在先)	氏名または名称	代表者	
変更対象の 貯金等取り (お預けの貯金種別等 ご記入ください)	日付区分の変更 (共同・共通・共通)	貯金種別等 出給貯金	口座番号等 0000000	貯金種別等 定期預金	口座番号等
変更後の届出事項 (変更する届出内容 ご記入ください)		〒000-0000 長野市000000 000-0 TEL:026-000-0000 代表:000000			
変更日		0年 0月 0日			
変更理由 (印で記入してください)		転居・住所・紛失・盗難・壊滅 (その他)	代表者変更		

※ 提出日または引受日が上記変更日より前の小切手・手形については、変更前の届出内容により支払ってください。

(届出印欄)

お 寄 付 番 号

住 居 コ ー ド

〒 000000 000000 000000 000000 000000

## 電話番号が違う

「電話番号」がお届けのものとして記入される事例が多くあります。予めお届けいただいた電話番号が固定電話の番号であるか、携帯電話の番号であるかをご確認いただき、お届けいただいた番号をご記入ください。

## 印鑑が違う・押し忘れている

「団体のお届け印を押していたご本人の印鑑が押印されている場合があります。印鑑のお間違いにご注意ください。また、押印が抜けている場合があります。必要箇所すべてに押印をお願いいたします。

## 団体名の記入が漏れている

団体等の代表者名を記入いただく際に、**通帳の表紙に記載される団体名**・**代表者さまご自身の氏名**を両方ともご記入いただく必要がある場合があります。団体名の記入漏れが多いためご注意ください。

## 日付けが違う

日付けは、ご来所日(窓口への提出日)をご記入ください。書類の記入日ではないことにご注意ください。

## 丸が漏れている

変更対象となる項目について○印が漏れていることがあります。

## 選ばれる金融機関をめざして

多くの金融機関があるなか、JAグリーン長野は、組合員・地域のみなさまから「選ばれる」金融機関をめざしてまいります。みなさまにお選びいただけるよう、ご来所いただく方が、より便利に・快適にご利用いただける支所窓口対応に努めてまいりますので、引き続きみなさまのご理解とご協力、そしてますますのJAのご利用をお願い申し上げます。

## 『豆腐を作りたい』に応じて支援



女性部若穂総支部と部員有志は1月17日、若穂の川田小学校2年生の「豆腐作り」の講師を務めました。総合的な学習の一環として育てた「大豆」で「豆腐を作りたい」と児童が希望したものを、栽培を指導したJA職員を通じて女性部に講師依頼がありました。

女性部員は、作業工程を伝え、児童がケガをしないように注意を払いながら、児童の作業をサポート。作業工程がすすむにつれ、児童は「良い匂いがしてきた」「固まって豆腐になってきた」と話し、作業を楽しむ様子を見せました。

児童の頑張りによって「豆腐」と「おから」が無事に完成。女性部員の一人は「自分も豆腐作りはほぼ初めてだったので緊張したが、うまくできて子どもたちが喜んでくれて良かった」と安堵していました。



「固まりますように」と願って作業

## “頑張らない”で運動効果を感じる



キーワードを言いながらキャッチボール



女性部篠ノ井総支部は1月18日、篠ノ井のグリーンパレスで「頑張らない健康体操と脳トレーニング教室」を開きました。地元サッカーチームAC長野パルセイロ元選手で、スポーツ講師や農業者としても活躍する大橋良隆さんを講師に招き、総支部員15人が軽運動に挑戦しました。

講師は、運動と知覚、認知を融合したプログラム「ライフキネティック」を紹介。ボールを使いキーワードを言いながらのキャッチボールでは、キーワードをしっかりと発音する声や、笑い声が会場に響きました。

部員の一人は「そんなに体を動かしていないのに体がポカポカしてきて、脳がしっかり動いているんだと思う」と効果を実感していました。

## 手織り機で挑戦 真田紐ストラップづくり



女性部更北総支部は1月26日、真島店会議室で「機織り」に挑戦しました。総支部員9人が参加。同部松代総支部員を講師に、手織機を使って真田紐のストラップを作りました。真田紐とは、経糸(たていと)に木綿または絹を、緯糸(よこいと)は経糸より太い木綿糸を使用した細長く平らな織物。部員は、経糸と緯糸を直角に交差させ、緯糸を「トントン」と打ち込みながら織ります。最初は「難しい」「分からなくなっちゃう」と苦戦。みんなで「右手は下を通して」「左手は上で」「トントン」と声をかけながらストラップの長さ仕上げました。部員は「脳トレーニングになって良かった」「難しかったけれど無事に出来上がってうれしい」と喜んでいました。



「トントンだよ」と仲間のアドバイスを聞きながら挑戦

## 手作りがおいしい こんにゃくづくり体験



容器に移して形を整える受講生



管内に住む女性が参加するJA女性カレッジは1月24日、篠ノ井の東福寺公民館で「こんにゃくづくり」を体験しました。午前・午後に分かれて16人が参加。女性部篠ノ井総支部員を講師に、管内産のこんにゃく芋を原料に、こんにゃくを作りました。「熱いうちに素早く混ぜる」という肝心な行程では、受講生が大鍋で焦げないように力強くかき混ぜるなど大奮闘。受講生は「一つ一つの作業が初めてでとても勉強になった」「こんにゃく芋からこんにゃくを手作りしていくのは大変だったけれど、出来上がりを見て感動した」と喜んでいました。

## 正しい薬の飲み方

JA長野厚生連 長野松代総合病院 薬剤部 薬剤師



寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期、病院から薬を処方されている方もいらっしゃるかと思います。みなさんは「正しい飲み方」で薬を飲んでいますか？薬は正しく飲まなければ、十分な効果が得られないばかりか、副作用を起こす危険があります。必ず医師・薬剤師の指示に従って正しく飲みましょう。今回は、改めて確認していただきたい「正しい薬の飲み方」をお伝えします。



## 正しいタイミングで飲む

薬を飲むタイミングには、主に3つのパターンがあります。

## ①朝昼晩の食事にあわせて



- 食前は胃の中に食べ物が入っていないとき(食事の約30分前)
- 食後は胃の中に食べ物が入っているとき(食後の約30分以内)
- 食間は食事と食事の間(食事の約2時間後が目安)

## Q 食事の時間が不規則でも、食後に飲んだほうが良い？

- A
- 食事が不規則な場合は、朝昼晩の時間を決めて飲むと良いでしょう。食事時間が不規則な方は、必ず医師・薬剤師に相談しましょう。
  - 一般的に、薬は食前でも食後でも、あまり効果は変わりません。ただし、糖尿病の薬など、食事をしない場合には飲むてはいけない薬や、食後でないとう十分な効果が出ない薬もあります。

## ②指定された時間に

- 「〇時間おきに内服」や「〇時に内服」といった時間を指定される場合があります。
- 検査前投与の薬の時間を間違えて服用すると、検査ができないこともあります。

## ③痛みなどの症状が出たとき

- 解熱剤や咳止め、痛み止めなど、その症状が出た時にだけ飲むものがあります。「頓服薬(とんぷくやく)」と呼ばれています。

## Q 薬を飲み忘れたらどうすれば良い？

- A
- 次の服薬まで時間がある場合
    - ・飲み忘れに気づいた時点で1回分の薬を飲み、次の時間をずらしてください。
    - ・1日3回の薬なら4時間、2回の薬なら6時間、1回なら18時間ほど空けてください。
  - 次の服用時間に近い場合
    - ・飲み忘れた1回分は飲むのをやめてください。
    - ・くれぐれも、まとめて飲まないでください。

## 正しい量を守る

- 薬は用量(使う量)が示されています。必ず用量を守り、自己判断で用量を増やしたり減らしたりしないでください。
- 血圧、血糖値、便秘の程度などにより、医師の指示のもと、用量を調節することがよくまれにあります。必ず医師の指示に従ってください。

## 正しい方法で飲む

- 飲み薬はコップ一杯の水(ぬるま湯でも可)とともに飲みましょう。水なしで飲むと薬がのどや食道に引っ掛かり、食道炎や潰瘍を引き起こすことがあります。特にカプセルはくっつきやすいため注意が必要です。
- アルコール類やジュースで飲むと飲み物に含まれる成分との相互作用で、薬の効果が変わることや副作用を起こす場合があります。必ず水(ぬるま湯)で飲みましょう。

## 正しい服用期間

- 指示があった期間は服用を続けることが基本です。
- 「治ってきたから大丈夫」と自己判断で服用を中止するのはやめましょう。
- 風邪などの感染症の時に処方された抗生物質や抗ウイルス剤は、処方された分は飲み切ってください。これらの薬を途中でやめると通常の薬が効きにくい薬剤耐性菌や薬剤耐性ウイルスにかかりやすくなります。

## 適切に保管する

- 「冷所保存」の指示がある薬は、冷蔵庫で保管してください。
- ・冷気の吹き出し口からは離し、凍結しないように注意してください。
- 冷所保存以外の薬は、直射日光・高温・多湿を避けて保管してください。
- ・室温15～25℃位で、直射日光が当たらないところ(冷暗所)が適しています。
- ・梅雨時など湿度が高い時期は、ふた付きの容器に乾燥剤と一緒に入れておくとう良いでしょう。

まごめ

病院から出される薬は、医師が患者さんそれぞれのその時の症状にあわせて処方していますので、必ず指示に従って飲みましょう。薬の飲み方など不明な点は、自己判断をせず、必ず医師・薬剤師にお問い合わせください。

## グリーンカフェ川中島 ぜひお越しください！

JAでは、65歳以上の組合員・地域のみなさまの介護予防、健康長寿をめざし、「グリーンカフェ」を川中島地区で開催しております。内容は、JA長野厚生連病院担当者さまによる講演など介護予防につながるお話や活動です。また、お茶会も行い、参加者間での会話も楽しめます。川中島地区以外の方のご参加も可能です。ぜひお問い合わせください。

申込み・お問い合わせ 経済部生活課 Tel 293-2061

【2月・3月の開講予定】

開催日時 ①2月20日(火) AM10:00～  
②3月19日(火) AM10:00～  
会場 JA川中島支所併設 コミュニティプラザ川中島  
内容 ①ストレッチと筋力アップ  
②脳トレニング  
講師 ①南長野医療センター 篠ノ井総合病院  
②長野松代総合病院  
参加費 100円(飲料代)  
申込み 開催日前日までに申込み先までお電話ください

果樹  
2024ぶどう(種なし品種)  
短梢せん定

お問い合わせ 営農販売部 tel.292-0930

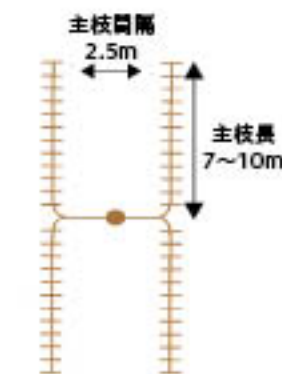
ぶどう栽培において重要な作業が「せん定」です。  
今回は種なし品種における「短梢せん定」について  
ご紹介します。

## 平行形短梢せん定整枝の基本樹形

せん定とは……目的に応じて枝を切ること。その目的とは、樹の勢いや特性を考えながら品質の良いくだものを毎年安定させて作ることである。

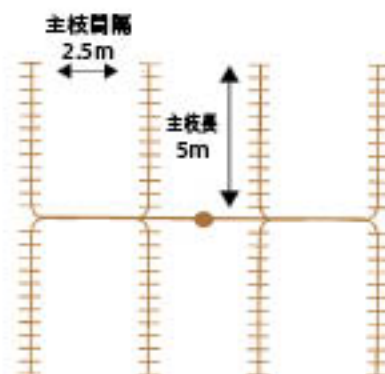
短梢せん定にはH型(4本主枝)、WH型(8本主枝)、セミW型(6本主枝)などがある。  
主力のシャインマスカットは、「セミW型」か「WH型」が良い。

## 平行形短梢せん定整枝の基本樹形



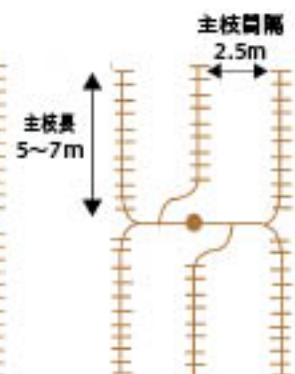
平行整枝 H 型

- ・一文字整枝とダブルH字。
- ・形整枝の中間的特徴。
- ・平坦地での基本樹形。



平行整枝 WH 型

- ・樹冠拡大がはかれるため肥沃地向き。
- ・主枝形成に難しさを伴う。
- ・樹形完成に年数を要し、初期収量が劣る。



平行整枝セミW型

- ・H型とWH型の中間。
- ・中央列は1年遅れで育成するのが望ましい。

## せん定の基本

せん定時期は2月から3月(水が上がるまで)に行う。短梢せん定は、1枝に残す芽が2~3芽と数が少ないため、貴重な芽が寒さで枯れないように、せん定時期を遅らせる。(1月中は気温がマイナスになることが多いため)。  
切った切り口には乾燥や枯れ込み防止のための塗布材が必要。

また、ふっくらした芽は発芽したときに新梢や房がしっかり成長してくれるので、良いぶどうがしやすい。

## 短梢せん定の特徴

- 整枝せん定が単純であり長梢のような技能を必要としない。
- 生育が揃いやすく、収量調整にもつながる。
- 基本は「1芽」せん定。「2芽」せん定し、芽かきで調整する方法もある。

## ●ぶどうの結果枝の配置間隔

片側20cm間隔で確保する。枝同士の間隔が狭いと、新梢が伸びたときに枝同士が込み合い、陽が当たらなくなる。また、影が多くなり、着色不良を起こすほか、農薬がかりにくくなり、病害虫が発生しやすくなる。

## &lt;このほかのポイント&gt;

- 雪害防止のため、降雪前には粗せん定を行う。
- 切った切り口には乾燥・枯れ込み防止のために塗布材を必ず塗る。

# 野菜 2024 サヤエンドウ



お問い合わせ 営業販売部 tel.292-0930

オススメポイントは次の通り！

- ・幼苗は寒さに強く、防寒資材で越冬できる。
- ・つるなしの品種は管理が簡単でプランター栽培も可能。

オススメ品種				
春まき	：春結納さやえんどう(つるあり白花)、 つるなしあまいえんどう(スナップエンドウ)			
秋まき	：納さやえんどう(白花)、早生赤花納さやえんどう			
両方開ける：つるありあまいえんどう(スナップエンドウ)、 つるなし赤花えんどう				
春まき	収穫	秋まき	収穫	目標収量
3月	7月	10月	5月~ 6月	150kg /1アール

## 1 畑の準備・支柱立て 春まき：2月中旬～3月中旬 秋まき：11月中旬～10月中旬

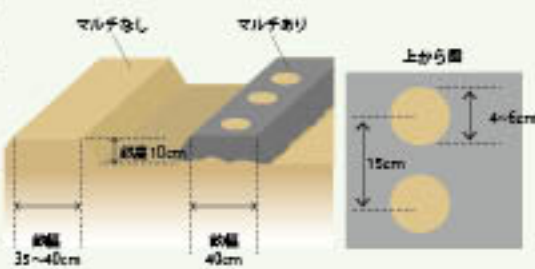
日当たりと排水性がよく、マメ科を3～4年栽培してない場所を確保する。

種まきの2週間前までに苦土石灰1㎡あたり150～200g、JAファーム有機堆肥1㎡あたり2～3kgをまき、よく耕す。

種まきの1週間前までにJAファームやさいの元肥1㎡あたりひと握り(約40～50g)をまき、畝を立てる。

過温に弱いので、畝の高さを10cmほどにして水はけを良くする。

そして、マルチを張り、4～6cmの穴をあける。



つるありの場合は、収穫、防除作業の省力化、強風対策などから高さ2m、間口120cmで垂直に近いアーチ支柱にネットを張る。

サヤエンドウの重みでネットが内側にたるまないように、地面から50cmくらいのところを紐を張り支柱に結びつける。

パイプはサヤエンドウが絡みやすいように、畝の中央に差す。

地中に30cm以上(畝は含まない)埋め込む。

つるは折れやすく、傷みやすいので慎重に行う。



連作障害は、同じ科(マメ科なら、サヤエンドウ、サヤインゲン、大豆、落花生等)の野菜を植えることで、土壌中の栄養素や微生物等のバランスが崩れることによって起こります。

具体的な症状例としては、葉が縮れてつるが伸びない、葉が黄色くなって枯れるなどがあり、野菜の生育に悪影響を及ぼします。

連作障害を防ぐには、同じ場所で同じ科の野菜を続けて作らずに、異なる科の野菜を順番に作っていく「輪作」を行うことが必要です。(例：マメ科→ナス科→ウリ科→アブラナ科)

## 2 種まき 春まき：3月 秋まき：10月

まき穴は、空の缶などで作る。

支柱と支柱の間(畝の真ん中)に沿って、10cm間隔(株間)で種をまく。(マルチ使用時は15cm間隔)。

スナップエンドウの場合は、やや広めに間隔をあける。

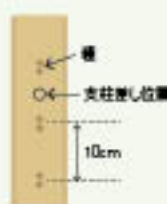
種は1カ所に2粒ずつまき、覆土は2cm。

過温に弱いので、開花前までは乾燥気味に管理する。

しばらく雨が降らないなど、土の乾きが激しいときのみ水をやる。

開花後は、サヤを充実させるために、しっかり水を与える。

プランター栽培の場合の水やりは、土の表面が完全に乾いてから行う。



## 3 間引き 春まき：3月中旬～4月中旬 秋まき：10月中旬～11月上旬

本葉が2枚展開したところに、1カ所につき1本に間引きをする。間引きの際、引き抜くと隣の株が傷むので根元からハサミなどを使い切り取る。

2つとも発芽しない種がある場所は、間引く予定のものの根を傷めないように持ってきて植えるとその場所も上手く利用できる。

ただし、間引きをする場合は切り取った方が根を傷めない。

つるなし品種の場合、間引き後、畝全体に不織布をかけ、防寒対策を行う。

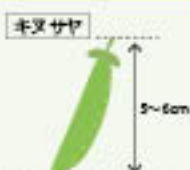


## 4 収穫 春まき：7月 秋まき：5月～6月

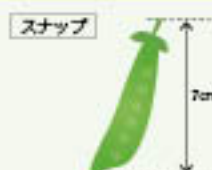
収穫適期は、開花後から約25日。

収穫方法は、サヤの付け根を指の爪先でつまむか、ハサミを使って切り取る。

採り遅れると硬くなるほか、株が疲労するので若採り心がける。



開花から15日ほど経過して、日が透けて莢がうっすら見えるくらいが適期。長さは5～6cmを目安。



開花から20～25日ほど経過して、子実が十分ふくらんで、サヤの緑に光沢があり、みずみずしいうちに収穫。長さは7cmを目安。採り遅れたものも、莢を充実させればグリーンピースと同じように食べることができる。



サヤにしわが出はじめ、子実の太りが目立って来たら収穫。長さは10cmを目安。

燃料

スマホで簡単に確認 JAうちエネポータル

「JAうちエネポータル」は、LPガス・配達燃料油の料金や、オトクな情報をいつでもスマートフォンからご確認いただけるWebサイトです。早期ご登録キャンペーンも行っておりますので、ぜひご登録ください。

JAうちエネポータル

スマートフォンで  
利用明細確認!



利用明細確認

JAでご利用いただいた月々の燃料の使用量やご利用料金をご確認いただけます。

オトク情報のお届け

JAで実施するキャンペーンや展示会等のオトクな情報を配信いたします。

重要情報の個人通知

LPガスのご利用に関する重要なお知らせ等をお客さま個別にご案内いたします。

設備保安情報

ガスで実施させていただく点検の予定時期やお客さまがご使用中のガス機器の情報を掲載いたします。

早期ご登録キャンペーン

令和6年3月末までにご登録いただいたお客さま  
全員に1,000円分のQUOカードを贈呈!  
くわしくは右記QRコードよりご確認ください。

キャンペーン  
はコチラ▶



ご登録はコチラ▶

お問い合わせ  
経済部燃料課  
TEL 293-1849



生活  
購買

らくJAんお届け便

「らくJAんお届け便」は、JA全農長野による宅配サービスです。安心・安全にこだわるエコーマーク品を中心に、加工食品、菓子、日用品、お米、冷凍食品をご自宅までお届けします。ご自宅や職場、外出先など、いつでもどこでも好きな場所で、簡単に買い物をお楽しみください。

会員限定  
キャンペーン有!!



ポイント1

安全・安心のエコーマーク品など品揃え多数

ポイント2

重いもの、かさばるものもご自宅までお届け

ポイント3

ホームページやLINEではオトクなキャンペーン情報やエコーマーク品のオススメレシピ等を発信

1 新規会員登録で  
初回のお買物から  
使える!  
500ptプレゼント

2 5,500円(税込)  
以上ご購入で  
送料無料  
(一部商品除く)

お買い上げ金額100円(税込)につき1ポイント貯まります。貯まったポイントは1ポイント1円としてご利用いただけます。

お買物・  
会員登録は  
こちら▶



お問い合わせ  
JA全農長野 生活部生活課  
TEL 236-2257  
(受付時間/9:00~17:00  
土日祝日除く)



農業機械センター 土・日・祝日について

農業機械センターでは、3月上旬までの土・日・祝日は、休業いたします。平日のご利用をお願いいたします。

農業機械を展示いたします

篠ノ井農業機械センターでは、ご要望の多い管理機やトラクター、刈払機などの機械の特別展示会を行います。ぜひお越しください。  
日時 2月23日(金・祝) 9:00~15:00  
会場 篠ノ井農業機械センター

農業機械出張無料査定もご利用ください

倉庫でしばらく使っていない・眠っている農業機械はありませんか? 農業機械センターでは、農業機械の出張無料査定を行っております。ぜひ一度農業機械センターにご相談ください。

## 金融

# キャンペーン中に！“新NISA”をJAで始めませんか

令和6(2024)年1月より、「NISA(ニーサ：少額投資非課税制度)」が変更りましたが、みなさまは始めていらっしゃいますか？ JAでは、設立30周年記念「NISAスタートキャンペーン」「投資信託セットプランキャンペーン」を好評実施中！ぜひこの機会に、JAで「新NISA」を始めませんか？

ニーサ  
**NISA**  
少額投資非課税制度

NISA(少額投資非課税制度)は、国民の資産を応援する国の税制優遇制度です。通常の証券総合口座の投資では20.315%の税金(復興特別所得税を加味)がかかるのに対し、NISA口座での投資ではそれらの利益に税金がかかりません。

### オススメ！ JAグリーン長野設立30周年記念 NISAスタートキャンペーン

期間中、当JAにてNISAを始めていただいた方に、QUOカード3,000円分をプレゼント！

**取扱期間** 令和5年8月1日(火) ▶ 令和6年3月29日(金)

**対象取引** 18歳以上の個人のお客さまで、期間中に「NISA 口座を開設」し、投資信託を「一括購入」または「つみたて契約」された方のうち、当JAの定める基準日において、当JAに投資信託の残高を有する方 ※一括購入 …… 5万円以上 つみたて契約… 1カ月5千円以上

投資信託取扱窓口または、金融営業担当職員がくわしくご案内させていただきます！

夏北支所 米倉担当

### オススメ！ JAグリーン長野設立30周年記念 投資信託セットプランキャンペーン

期間中、投資信託商品と定期貯金の同時申込で定期貯金金利に金利を上乗せいたします！

個人のお客さま限定 定期貯金店頭金利に金利を上乗せ！  
上乗せ金利(税引き前) 年1.50%

**取扱期間** 令和5年10月2日(月) ▶ 令和6年3月29日(金)

**定期貯金** スーパー定期貯金

**ご利用条件** 個人のお客さまで、当JAに新規でお預入いただく場合 ※すでに預入のある定期貯金のお預金は対象外、ただし、「退職金専用定期貯金GOGO人生」「年金受給者・予約者専用定期貯金虎の子」からのお預金は対象。

**適用金利** 店頭金利+年1.50%(税引き前)を適用 ※中途解約される場合は、当JA所定の中途解約利率が適用されます。 ※自動継続される場合は、継続後の適用利率は継続日当日の店頭表示金利となります。 ※非自動継続の場合は、満期日以後の利息は解約日における普通貯金利率となります。 ※お受取利息には20.315%の税金がかかります。

**預入期間** 3カ月※自動継続のお取扱いが可能

**申込金額** 20万円以上1,000万円以下で、組み合わせる投資信託のお申込金額以内



投資信託は  
コナラ

## 共済

# 見直してみましよう いえの保障

令和6年1月の地震により被害を受けられたみなさまに、謹んでお見舞い申し上げます。この地震では、当JA管内(長野市)でも震度5弱の地震が発生しました。改めて自然災害の恐ろしさを感じ、地震への備えを見直す方も増えたのではないのでしょうか。JAでは、建物の保障について、当管内のご契約者様の建物において被害が発生したことを確認次第、請求のお手続きをさせていただくとともに、保障の見直しや新たに保障を検討される方へのご提案をさせていただいておりますので、お気軽にご相談ください。

建物再生共済

むてきプラス

火災や台風だけでなく、地震にもケガにも  
しっかり備えられる「建物」の損害を保障します

一戸建てやマンションはもちろん、店舗や事務所など、  
「建物」の損害を保障いたします。

ポイント1

火災や盗難などの事故はもちろん、台風や地震などの自然災害による損害も、しっかり保障します。

ポイント2

ご契約された建物や家財について発生した火災や自然災害によって、ケガをされたり、死亡されたりしたときには、傷害共済金をお支払いします。

ポイント3

掛捨てではありません。  
保障期間満了時に、満期共済金をお支払いします。

ポイント4

火災や自然災害にあわれたときに発生する残存物のとりかたづけに必要な費用や消火にかかった費用のほか、当面の生活に必要な費用等をお支払いします。

令和6年能登半島地震  
当JA管内のお支払い  
(令和6年1月24日現在)

13件 / 1,017万円

早期の復旧に向けて  
お役立っております。

みなさまの不安を少しでも軽くできますよう、JA共済の保障をご提案させていただきます。



藤ノ井支所 桜井担当  
[231 64940285]

ぶんげい

八十年使った建物はさすがにズルズルと動き、喜び全てに感謝  
災害に泣く人救えぬらたちをせめて届けよと地下下り静かに  
暮れてゆきま津波を山はおたやかに今雨降りし雪あかねに染めて  
目撃すれば一日一色の庭の雪能登の被災地無常なるらん  
元日に無病息災祈りおりまよまよかの地震にすぐ火を消して  
年明けし庭は雪なく穏やかな日よりのまきたり元日となり  
空大福餅を落とす足元に足つけ笑顔のどんと焼きた  
ひと花へいのち重ねて春を待つ  
半てんが亡母の想い出連れて来る  
自転車音響走って上向かず  
寄り道をしながら歩む古い行路

- 久保田本子 博英  
関 博英  
大寺寺晴男  
大寺寺晴男  
香場 晴恵  
藤沢 昌子  
森ノ井 由明  
堀田 陽子  
小林 伸江  
酒井てい  
中島 捷治  
野口 弘夫

おたより

～読者のみなさまからいただきましたお声を紹介します～

お正月を過ぎたら急に寒くなり、体がついていきません。背中にカイロを貼ってせん定です。  
(更北 倉嶋さん)  
●寒いと体も動かしづらくなりがち…おケガにくれぐれもご注意ください。

冬野菜(大根、白菜、ネギほか)畑で大切に保存しておき、必要な分だけ刻ってきて鍋や煮物にして食べています。やっぱり自分で苦労して作った野菜の味は格別で、とても美味しいです。(松代 ハッピーちゃんさん)  
●苦労もスパイスですね。2024年はどんなお野菜を作ろうか、構想はバッチリですか？

寒くなり冬らしい日がやってきました。冬は寒く、雪、これが四季豊かな長野らしさですね。  
(篠ノ井 丸山さん)  
●1月とは思えない暖かな気温の日もあり、嬉しい反面、温暖化が怖いと感じています…。

◎2024年の幕開けから北陸地震、飛行機事故…大変な滑り出しになりました。世界中で戦争も起きているし、温暖化も心配。これからのことがなかなか前向きになれない毎日です。(川中島 秋山さん)  
◎新年早々大きな地震があり、北陸で大きな被害が出てしまいました。被災された方に何かお手伝い出来ないと考えたり、義援金を…と思っています。自分の家も地震や災害対策をしなければと痛感しました。(真島 ホワイトりんごさん)  
◎元日の地震、電気が今にも落ちるか、こたつにもぐるかドキドキでした。この寒空になんと申し上げて良いか、ただただ頑張ってくださいと陰ながら祈っているだけです。(松代 Aさん)  
◎年明け早々、本当に驚き、落ち込む事態となりました。被災地の日も早い復旧・復興を祈っております。そして、当たり前に過ごせることに感謝していきたいと思うこの頃です。

[12月号の当選者/1月24日当選通知] (応募総数46通)

- ◎赤石秀子さん ◎根松竹子さん ◎原山篤さん ◎百瀬幸子さん ◎町田久美子さん

脳力アップ!! クロスワード

クロスワードの正解者のうち5名様にJAまごころ商品券をプレゼント!!



- ヨコのカギ  
① 最低気温が0度より低い日  
② 現代人は電子○○○に囲まれて暮らしています  
③ 水筒に入れます  
④ ヒビーン!といわなく動物  
⑤ スマホに入れたり満したりします  
⑥ ベッドが2つある部屋  
⑦ 焼のこと、○○○ダンス  
⑧ スラロームやモーグルなどの種目があります  
⑨ 人がいっぱいに入っている状態  
⑩ 西アジアの国の1つ。首都はアンカラ  
⑪ 空気が乾燥しているので○○○器をつけた  
⑫ 節分の豆を○○の殻だけ食べた  
⑬ 実がなるまでの期間が短めの品種のこと

- タテのカギ  
① フキの花茎のこと  
② 銀世界を眺めて楽しみます  
③ ガイト○○○を片手に観光地を巡った  
④ 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな  
⑤ 日没のことを日の○○ともいいます  
⑥ 雪だるまを英語(片仮名語)でいうと  
⑦ 佐渡島にはこの島の保護地があります  
⑧ 漢字には音読みと○○読みがあります  
⑨ 平方根を表す記号  
⑩ 魚に「鰻」と書きます  
⑪ 中国や台湾の旧暦の正月



荒唐の河川敷今年こそ子世代を継ぐ整備に励み  
グラグラと心も折れる災いにせつなき思いで年が始まり  
能登地震ガス電気水つらい日々みそ汁飲んで笑顔になった  
冬晴れの空にオリオン威を張って天狼星さえも私の下僕  
赤き雲の山菜園林に鳥の群飛び交い追い掛け吹雪こめま  
モモンガをはたき落とすと種持って帰る仲間竹馬の反り  
深夜にて宇宙よりサインあおぐ天上空の月流星長く  
合掌が清むと煩悩無い戻る  
雪景色スノーボー初乗りボクニオ  
凍と立つアルプス我に踏ん張れと

- 篠ノ井 長澤 保  
更北 松井 信子  
更北 宮下 徳子  
更北 宮林 雄一  
松代 山崎 節子  
大岡 飯島 教史  
大岡 市河 麗子  
篠ノ井 内山 克子  
篠ノ井 阿部千賀子  
篠ノ井 桑原 千加

【ぶんげい投稿について】

- テーマは自由です。定形詩(5・7・5、5・7・5・7・7)で表現してください。
- 投稿の際は楷書でお書きください。必ず内容をご確認の上、投稿ください。
- ①住所 ②氏名(に本名) ※針号不可 ③電話番号を記入し、右記に送付してください。
- クロスワードの答えに合わせて投稿頂くことも可能です。その際、内容がぶんげいへの投稿であることを明記してください。

【クロスワード(おたより)について】

- おハガキに次の事項をご記入ください。
- ①クロスワードの答え ②氏名(ペンネーム) ③住所 ④電話番号
- ⑤おたより(任意)

クロスワード締切 2月29日(木)

ぶんげい受付期間 2月8日(木)～2月20日(火)  
※ぶんげいへの投稿は、上記期間の消印を有効といたします。

【あて先】 ぶんげい・おたより課  
〒289-8007 長野市篠ノ井市街地961-2 JAグリーン長野 エバーグリーン課





## 営農懇談会における質問・意見・要望への回答(抜粋)

JAは、令和5年12月中、生産者のみなさまを対象に「営農懇談会」を地区ごと開きました。懇談会で生産者のみなさまから寄せられたお声について、一部を抜粋して回答をお伝えいたします。

**問** 台風19号の水害により国庫事業を利用して苗を植え付けたが確認に来ない。国庫事業を行うと、4年後・8年後に確認とあるが、どうなっているのか。

**答** 台風19号の農業災害における国庫事業は令和2年度事業を起点としており、最初の確認(4年後)は令和6年度の予定です。なお、事業により補助金を受けたものの、廃園となり補助金を返還する必要がある事例が複数報告されています。また、園主が逝去したものの相続者に引き継がれておらず、確認が取れない事例などもあるため、このような場合には、お早めにも果樹営農技術員までご相談ください。

**問** 令和5年度の水稲の品質はどうだったか。高温が続いているが、田植えは早い方が良いのか、また、次年度の水稲栽培はどう対応したら良いか。

**答** 令和5年度については、早植えの地区も遅植え地区も高温障害が散見されました。対策としては、過度な早植えを行わないこと、早期落水を行わないこと、適期収穫を行うこと、はぜかけの場合には乾燥期間が長過ぎないことが必要です。なお、はぜかけは、例年であれば2週間程度が目安ですが、令和5年のような高温年では7～10日が目安となります。

**問** 農業経営指標について「グリーン長野版」はないか。

**答** 過去には、当JA独自の営農経営類型(モデル)を設定してご案内をしておりましたが、昨今、社会情勢や農業をめぐる環境が変化し、販売形態も多様化しているため、当JA独自ではなく、県の指標を一参考としてご紹介している状況です。

当JA版に近い経営指標をご案内できるよう、生産者の協力を得ながら指標の作成を検討してまいります。

**問** 農作業お手伝いさん用の短期傷害保険があるか。

**答** JA共済には農作業中の事故に備えての「農作業中傷害共済」という仕組みがございます。ご本人はもちろん、その親族、雇用した方たちが農作業中の事故で死亡されたり、負傷されたりしたときに共済金をお受け取りいただけます。なお、記名被共済者限定特約を付加いただくことで集落営農・農業法人のオペレーターなどの農業従事者を個々に保障させていただきます。詳しくは最寄りの支所共済窓口またはLA(ライフアドバイザー)にご相談ください。

また、JAは、国の労災保険制度の事務局(労働保険事務組合)となっており、農業に関する事業主さまに労災保険への加入(特別加入)をご案内しております。

**問** 台木を苗木業者から直接購入したが、補助金は出るのか。

**答** 苗木の直接購入に対する補助金は「長野市の補助事業」で実施しておりますが、台木・受粉樹等は対象外となります。対象は、JAならびに部会で推奨している果樹秋苗注文書、特別注文書記載の苗木となります。なお、対象品種でも、基準に達しないものは対象外となります。

**問** 例年、防除層通りに消毒をしているが、今年は炭そ病や褐斑病が多かったので、翌年度の防除層作成の際には、そういったことも踏まえて検討してほしい。

**答** 防除層は、発生の多かった病害虫への対策や、その他の重点病害虫も踏まえておりますので、ご理解ください。なお、炭そ病は、被害果からの2次感染が多いため、発見したら早期除去し、園外や土中に埋める等の対策が重要です。褐斑病は、散布ムラや散布量不足が原因で拡大する病害です。発生が多い場合は、防除方法の見直しも必要です。

**問** 新たに農業に取り組んでいる若者がいるので、指導してほしい。

**答** お気軽に営農技術員にご相談ください。また、周囲にお困りの若手生産者などがいらっしゃるようでしたら、営農技術員や各地域の営農相談員にお知らせいただくか、JAにご相談いただけるよう、ぜひ周囲の方から新規就農者やお困りの方へ直接のお声かけをお願いいたします。

**問** 営農懇談会資料上、「共選所・流通センターに出荷できないもの」という表現方法はどうしたものか。共選所に出荷できないものなら、かなり品質が悪いのではないか。

**答** 共選品目が限られるなか、共選で取り扱わない品目や品種をはじめ、熟度がすすみ、共選出荷よりも即売に適すものなどを直売所にてお取り扱いし、生産者の手取りの向上につなげる考えです。品質の良し悪しだけを指すものではありませんのでご理解ください。誤解を招く表現で申し訳ありません。

**問** コンフューザーについて、園によって栽培本数が違うため、設置本数をどのようにすれば良いか。

**答** ほ場内に必要なフェロモン(におい)を必要量投入する必要があります。栽培本数は関係ではなく、面積当たりで設置量の注文をお願いします。なお、必要本数が園に設置されないと本来の効果が発揮されません。

このほかのお声に対する回答につきましては、営農技術員・営農販売部までお問い合わせください。



## JA長野県グループ 令和6年能登半島地震募金の受付について

令和6年能登半島地震で被災されたみなさまならびにご家族のみなさまに心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地の1日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。  
当JAでは、JA長野県グループの取り組みとして、「令和6年能登半島地震被害支援募金活動」を行い、組合員・地域のみなさまより募金を受付いたします。  
被災地域の復旧・復興を支援するため、みなさまからの温かいご支援をお願いいたします。

受付期限 2月29日(木)まで  
受付場所 各支所・各よりそい店・事業所 ※募金箱を設置しています  
募金の送付先 JA長野中央会を通じて被災地に寄付いたします

募金箱の設置先  
各支所・よりそい店・事業所



## 栽培技術の向上をめざす 農業講座・セミナーのご案内

JAでは、生産者の支援・育成をめざし、各種農業講座・セミナーを令和6年度も開講いたします。ぜひ、栽培技術の習得・向上へ、ご自身の栽培品目や技術にあわせて受講をご検討ください。

### グリーン農業講座

対 象 定年帰農者、農業後継者、新規就農された方など農業初心者、初級の方、また、これから営農を始める方や品目に迷っている方など  
内 容 ●栽培技術(基礎)  
・野菜(露地品目) ・水稲 ・花き  
・果樹(もも、りんご)  
●栽培知識(基礎)  
・土づくり ・農業(防除) ・農業機械  
開 講 日 原則月1回、土・日曜日、全10回を予定  
※お申込の受付など、詳細は本誌3月号にて改めてご案内します。

### 果樹セミナー

対 象 果樹経営(もも、りんご)に取り組む初心者・初級者の方、これから始める方  
内 容 果樹(もも、りんご中心)基礎技術  
開 講 日 平日もしくは土曜日開催(4月より生育にあわせ複数回を予定)  
会 場 JA管内2会場にて開催予定  
定 員 各20名  
※お申込の受付など、詳細は本誌3月号にて改めてご案内します。

### 花きセミナー

対 象 トルコギキョウ栽培に取り組む初心者・初級者の方、出荷をめざす方  
内 容 トルコギキョウの基礎技術、体験作業  
開 講 日 平日もしくは土曜日開催、生育に合わせて複数回  
※2月よりスタートしています。途中参加をご希望される方は営農販売部(花き担当)にお問い合わせください。

### グリーンセミナー

対 象 ぶどう(種なし品種)に取り組む初心者・初級者の方  
※本誌3月号折込チラシにて詳細をご案内し、募集します。

### 野菜セミナー(ピーマン)

対 象 ピーマンの共選出荷をめざす方、ピーマン栽培初心者・初級の方  
内 容 共選出荷に向けたピーマンの栽培技術  
開 講 日 平日開催(生育にあわせて5回程度を予定)  
※決定次第、詳細は本誌にて改めてご案内します。

### お問い合わせ

営農販売部 TEL292-0930、または、営農技術員



## 決算棚卸に伴う臨時休業について

2月末の決算に伴い、次の店舗で臨時休業をいただきます。みなさまのご理解をお願いいたします。

JAファーム篠ノ井店、松代店 ……………2月29日(木)休業  
若穂営農資材センター ……………2月29日(木)休業  
更北営農資材センター ……………3月1日(金)AM休業  
信田、大岡生活生産資材店 ……………3月1日(金)AM休業  
信田、大岡給油所 ……………3月1日(金)AM休業

※AM休業…開店時間よりAM12:00まで

お問い合わせ 各店舗



## オトクにご利用ください JAセルフ給油所

JAセルフ給油所にて、オトクに給油ができるQRクーポン！給油時にご活用ください。



▲2月末日まで有効

### ご利用可能なJAセルフ給油所

アグリしのみセルフ TEL293-5660  
長野インター松代セルフ TEL290-6122  
南長野公園前セルフ TEL293-4831  
川中島セルフ今井 TEL285-7770

JAグリーン長野は持続可能な開発目標(SDGs)の達成に貢献します！



SDGsの達成に向けて取り組んでいるよ

●みんなのよい食プロジェクト



## JAグリーン長野地区懇談会の開催について(ご案内)

JAでは、正組合員のみなさまを対象に、令和5年度の事業進捗状況や令和6年度の計画案をご説明する「地区懇談会」を地区・支所・よりそい店ごとに2月から3月にかけて開催いたします。各地区の開催日時や会場につきましては、支所・よりそい店より地区のみなさまにご案内しておりますので、ご確認ください。

なお、地区懇談会には准組合員のみなさまもご参加いただくことができます。準備の都合上、准組合員の方でご出席を希望される場合には、参加予定地区の支所・よりそい店にご連絡をお願いいたします。

また、准組合員のみなさまならびに都合により出席できなかった組合員のみなさまを対象に、本所会場でも懇談会を開催いたします。ご出席をご検討ください。

### 地区懇談会・本所会場について

日時 3月9日(土)AM10:00～(約1時間半)

会場 グリーンバレス4階大会議室(篠ノ井布施高田961-2)

出席対象 准組合員、ならびに地区の懇談会に出席できなかった組合員

留意点 ●準備の都合上、ご出席いただく際には事前にお申込みください。その際に氏名・電話番号・住まいの地区を確認いたします。組合員資格が確認できない場合は改めてご連絡をさせていただきます。

●会場人数に限りがございますので、当日の受付は行いません。事前連絡なしのご出席につきましては、ご遠慮いただきますようお願い申し上げます。

申込期限 3月8日(金)

本所会場の出席申込み・  
お問い合わせ

総合企画部 Ta.293-2000

※「地区懇談会本所会場への申込希望」と  
お伝えください

### 質問・意見・要望書をご活用ください

本誌とともに「地区懇談会資料」を配布し、資料内には「質問・意見・要望書」をご用意しております。また、当JAホームページにも地区懇談会用のお問い合わせフォームをご用意しておりますので、ぜひご活用いただき、組合員のみなさまのお声をお寄せください。



## 支所金融取扱窓口再編成について (ご報告とご案内)

支所金融取扱窓口再編成についてご案内いたします。みなさまのご理解と引き続きのJA利用をお願いいたします。

### 1月の移行について

次の3拠点の金融窓口業務を1月15日(月)に移行いたしました。

よりそい店	金融業務の移行先
共和支所	篠ノ井支所
寺尾支所	松代支所
真島支所	更北支所

### 3月の移行について

次の2拠点の金融窓口業務を3月18日(月)に移行いたします。

移行対象支所	金融業務の移行先
更府支所	信田支所
御厨支所	中津支所

### 通帳等のお取り扱いについて

金融窓口業務の移行は、「ランチインランチ」という、複数の支所が一つの支所内で営業を行う方式にて移行することから、お持ちの通帳・証書・キャッシュカード等の支所名・店舗番号・口座番号は変更なく、これまで通りにご利用いただけます。

お問い合わせ 各支所・各よりそい店

## JAのうごき

### 理事会(第11回) 1月25日(木)

#### 協議事項

- (1)決算見込および令和6年度事業計画(案)について
- (2)協ジェイエイグリーン事業計画(案)について
- (3)令和5年度 地区懇談会の開催について
- (4)報酬等の変更について
- (5)出資金の減額について
- (6)役員報酬等委員の選出について
- (7)組合と理事との契約について
- (8)不き債権の処理方針について
- (9)農産開発事業について

### 監事会(第7回) 1月19日(金)

#### 協議事項

- (1)長野県常務検査結果について
- (2)令和5年度 国営事業期中決算監事監査について
- (3)監査の着眼点(チェックリスト)について

### コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

#### コンプライアンス委員会幹事会 1月15日(月)

・コンプライアンスの実践状況について(令和5年12月)

・自主検査の実践状況について(〇)

・課内会議の意見集約について(〇)

#### 経営会議 1月16日(火)

・コンプライアンスの実践状況について(令和5年12月)

・自主検査の実践状況について(〇)

・課内会議の意見集約について(〇)

・コンプライアンス研修「JA役職員にとってのコンプライアンス」

### 協同の成果(12月末時点/1月経営会議報告)

農産物販売額	53億8,911万円
購買品供給額	48億8,391万円
貯金	2,239億4,890万円
貸出金	505億3,029万円
長期共済保有額	5,390億1,172万円
***	
組合員数(令和6年1月末)	20,190名
正組合員	9,109名
准組合員	11,081名

地元のおいしい食材を食べよう!

# 地産地消

vol.177

## 【材料】4人分

レンコン	300g
豚バラ肉	250g
ショウガ	適量
塩	少々
こしょう	少々
黒酢	大さじ3
砂糖	大さじ1と2分の1
しょうゆ	大さじ1と2分の1
鶏がらスープの素	小さじ2分の1
片栗粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1強
ごま油	小さじ1

## 【作り方】

- レンコンは皮をむいて、1~1.5cmの厚さの半月切りにし、水に5分ほどさらして水けを切る。
- 豚肉を4cm幅に切り、塩・コショウを振る。
- ショウガは皮をむいて千切りにする。タレの材料を混ぜ合わせておく。

- フライパンにサラダ油を熱し、①のレンコンを入れ、弱火~中火で両面に焼き目をつける。
- ④に②の豚肉と③のショウガを入れ、肉に火が通るように炒める。タレを再度混ぜてから加え、とろみがついたらごま油を回し入れて完成。



レンコンの厚さを変えることで、「シャキシャキ」、または「ホクホク」で召し上がっていただけます。ぜひお好みに合わせて作ってみてください。



女性部川中島町総支部のみなさん



レンコンのシャキシャキ感を味わいたい場合は1cm程度の厚さに切る。ホクホク感を味わいたい場合には1.5cm幅の厚めに切る。



シャキシャキの場合は、上記④の通り焼く。ホクホクの場合には、①で焼き目を付けた後、水(大さじ1)を加え、フタをして蒸し焼きにする。



肉に火が通るまでしっかり炒めてからタレを入れる。



## 今月の主役



JA長野厚生連  
南長野医療センター兼ノ井総合病院  
栄養科

## レンコン

レンコンはビタミンCが多く、野菜には珍しいビタミンB1・B2も含まれているので、疲労回復や口内炎、目の充血、肌荒れなどを防ぐのに役立ちます。熱に弱いビタミンCですが、レンコンのビタミンCはでんぷんで守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。他にもカリウム、カルシウム、鉄、銅、食物繊維も豊富なので、体を内側から綺麗にしてくれます。

レンコンに含まれるポリフェノールの一環であるタンニンには消炎や止血、収れんといったすぐれた作用があり、胃腸のトラブルにも有効的です。また、抗動脈硬化作用を有するHDL(高比重リポタンパク質)の生成促進が期待されるパントテン酸も豊富です。レンコンは酢水に浸けると黒く変色しにくくなりますが、浸けすぎると水溶性の栄養素が流出してしまいますので、長く浸けすぎないことがポイントです。

EverGreen 2024 Vol.360

発行所: グリーン長野県消費生活センター  
長野市東区/井本池島 961-2 TEL.026(293)2000(代) 日誌/PO印刷(別)

定70 古紙製本率70%以上の再生紙を使用しています

休日・夜間  
緊急連絡  
受付時間外の連絡  
にご利用ください。

■キャッシュカード・通帳・印鑑の紛失  
0120-02-4040  
※受付:月曜~金曜/17時~翌朝8時  
土・日・祝/24時間

■休日夜間の自動車事故  
0120-258-931  
※受付:24時間365日

■葬儀(JA虹のホール)  
026-283-3450(福里)  
※受付:24時間365日

■LPGガス(全農LPGガス監視センター)  
0120-787-780  
※受付:月曜~金曜/17時~翌朝8時半